DIE WAHRHEIT ÜBER SCHNELLES ABNEHMEN UND DEN PERFEKTEN KÖRPER

Mahlzeiteneinteilung

Ihre Mahlzeiten sollen sich über den ganzen Tag hinweg aus reichhaltigen Lebensmitteln im richtigen Makronährstoffverhältnis zusammensetzen.

Körperaktivität

Kombinieren Sie aerobe und anaerobe Übungen und sorgen Sie damit für einen wohlgeformten und starken Körper.



Michael Gersic

Ansprache



Perfekterkoerper.com ist eine Webseite für alle, die es sich zum Ziel gesetzt haben, den eigenen Körper in Form zu bringen. Im Internet werden immer mehr Seiten hochgeladen, die diverse »Zaubertränke«, Tabletten und Pharmazeutika für schnelles Abnehmen anbieten und dabei allzu oft nur das Training hervorheben. Daher haben wir uns entschieden, unsere Erfahrungen und Wissen mit Ihnen zu teilen. Sie stellen sich an dieser Stelle sicherlich die Frage: »Warum«? Nach zahlreichen Beratungsgesprächen mit vielen Kunden, die sich mit dem Wunsch, Ihren Körper in Form zu bringen, an uns gewendet haben, sind wir zur Erkenntnis gekommen, dass mehr als 90 % unserer Kunden keine geregelten Essgewohnheiten haben.

Fakt ist, dass Ernährung 75 % des gesamten Projekts »perfekter Körper« ausmacht. Zur Vermeidung von Fehlern Ihrer Vorgänger haben wir somit die Entscheidung getroffen, das Webportal perfekterkoerper.de ins Leben zu rufen. Auf diesem Portal werden wir Sie vom Anfang Ihrer Verwandlung bis zu Ihrem persönlich gesetzten Ziel mit zahlreichen Informationen und Tipps begleiten.

Jede Woche eine neue Veröffentlichung mit nützlichem Inhalt, der Ihnen den Prozess noch zusätzlich erleichtern wird.

Wir haben immer ein offenes Ohr für Ihre Fragen und helfen Ihnen gerne weiter.

Einleitung

Es freut uns, dass Sie uns mit der Wahl unseres Handbuchs Ihr Vertrauen geschenkt haben. Wir versichern, Sie werden es nicht bereuen. Das Handbuch, das sie vor sich haben, ist für jede Person geeignet, die sich es zum Ziel gesetzt hat, den eigenen Lebensstil zu verändern, neue Ziele zu setzen sowie den eigenen Körperbau maßgeblich umzuformen – damit aber auch das eigene Leben auf eine Stufe höher zu bringen.

"Das Handbuch ist gedacht sowohl für Frauen als auch für Männer, ungeachtet des Alters oder der körperlichen Leistungsfähigkeit."

Alles, was Sie für den Erfolg brauchen, ist Ihr Wille und Ihre Entschlossenheit. Falls es daran nicht fehlt, dann gibt es keinen einzigen Grund, dass Sie aus dem Kampf gegen die Pfunde nicht siegreich herauskämen. Im Laufe des Handbuchs werden wir Sie mit den Lebensbereichen vertraut machen, die eine entscheidende Rolle beim Erreichen Ihrer Ziele darstellen. Unser Anliegen ist es, dass Sie das Konzept der positiven Einstellung, der gesunden Ernährung sowie des optimalen Workouts schrittweise zu verstehen beginnen. Es mag an dieser Stelle alles sehr kompliziert klingen, doch ist jede Angst unbegründet. Schon vor dem Beginn der Verwandlung muss man sich aber jedoch darüber im Klaren sein, dass genau diese drei Bereiche in enger Verbindung stehen und wir keinen vernachlässigen sollten.

Es kommt des Öfteren vor, dass Kunden enorm viel Kraft nur einem dieser drei Bereiche widmen, das erhoffte Resultat kommt aber nicht zum Vorschein. Doch hier ist jede Sorge fehl am Platz, denn mit unserer Hilfe und Anweisungen gehören solche Misserfolge in die Vergangenheit. Im Handbuch werden diverse Alltagsgewohnheiten erläutert und beschrieben, welche den Schlüssel zu Ihrer Körperumwandlung darstellen. Problemlos werden Sie diese in Ihren Lebensstil einbinden können und nach einiger Zeit die ersten positiven Veränderungen auf Ihrem Körper wahrnehmen. Das wird Ihnen noch mehr Energie und Motivation geben. Schritt für Schritt werden wir Sie auf Ihrem Weg begleiten, auf einem Weg, der zwar alles andere als kurz sein wird. Doch werden Sie nach dem erreichten Ziel sehen, dass Ihre Anstrengungen jede einzelne Minute wert waren.

Alles was Sie dafür tun müssen, ist an sich zu glauben, unsere Anweisungen zu befolgen und von den gesetzten Zielen nicht um ein Haar abzuweichen. Warum würden Sie diese einmalige Gelegenheit verpassen wollen, wo Sie schon den ersten und schwierigsten Schritt gemacht haben? Genau die Entscheidung um eine Veränderung ist es, was Sie von der Mehrheit unterscheidet. Machen Sie einfach das, was für Sie richtig ist und was Sie sich verdienen. Viel Vergnügen beim Lesen.

A dieu zu den überflüssigen Pfunden

Mit Gewissheit kennen Sie einige Bekannte, die erfolglos den überflüssigen Pfunden den Kampf angesagt haben. Haben Sie sich schon mal die Frage gestellt, warum das so ist? Der Misserfolg beruht meistens auf einer Unmenge von verschiedenen Informationen aus dem Bereich der gesunden Ernährung, die uns im Alltag auf jedem Schritt begleiten. Aus diversen Diätplänen, Ratschlägen sowie verschiedenen Artikeln kann eine Person, die nicht über das Basiswissen der gesunden Ernährung verfügt, keine richtige Entscheidung treffen. Darüber hinaus fokussieren sich die meisten nur auf einen Bereich, beispielsweise auf die Ernährung, dabei wird aber die Körperaktivität außer Acht gelassen. All das hat zur Folge, dass die gewünschten Resultate nicht erzielt werden können. Für einen wohlgeformten Körper braucht man jedes noch so kleine Teilchen, um so das Traummosaik zusammenzufügen.

Der nächste Grund für Misserfolg sind die sogenannten Zauberdiäten. Diäten, die Resultate ohne viel Anstrengung in kürzester Zeit versprechen und nach denen so manch einer greift, sind vor allem in der Vorsommerzeit sehr aktuell. Doch liegt das Problem solcher Diäten vor allem in der Ernährungsweise. Häufig geht es dabei um eine unausgewogene Ernährungsweise, die zwar Ihr Gewicht reduziert, nicht aber den überflüssigen Fettanteil. Mit dieser Ernährungsart kommt es öfters auch zu einem Abbau der Muskelmasse, was noch ein weiteres Problem im Kampf gegen überflüssiges Fett darstellt. Man muss sich der Tatsache bewusst sein, dass Menschen mit höherem Anteil von Muskelmasse mehr Kalorien allein schon in der Entspannungsphase verbrauchen. Dies ist aber mehr als willkommen im Kampf gegen die überflüssigen Pfunde.

Was wir beim Abnehmen erreichen wollen, ist vor allem der Abbau von überflüssigen Fettpolstern. Schon beim Prozess an sich ist es sinnvoll einen gewissen Anteil an Muskelmasse zu gewinnen. So wird Ihr Körper stärker, ebenso wird damit Ihre körperliche Leistungsfähigkeit gesteigert. Der Schlüssel zum Erfolg liegt zudem auch in einem kontrollierten Fettabbau. Wesentlich ist es, dass man die Pfunde schrittweise abbaut, d.h. etwa zwischen 0.5 bis 1 kg pro Woche, keinesfalls aber mehr. Denn wenn der Körper zu schnell an Gewicht verliert, nimmt er wiederum an Gewicht schneller zu.

go

Glauben Sie uns, es macht keinen Sinn, wenn Sie es einmal ans Ziel geschafft haben, Sie dann aber innerhalb kürzester Zeit wieder alles über den Haufen werfen und sich auf den alten Weg begeben. Ihr neues Erscheinungsbild wird Sie ins Staunen versetzen. Dies können Sie uns glauben. Neben den zwei schon genannten Misserfolgsgründen, der falschen Vorgehensweise und den falschen Essgewohnheiten, liegt der dritte Misserfolgsfaktor beim Zugreifen auf Zauberpräparate. Strikt zu unterscheiden sind diverse Präparate von Nahrungsergänzungsmittel, die beim Erreichen der Ziele eine ganze andere Rolle spielen.

Verschiedene Tabletten, Getränke, Extrakte u.Ä., auf Grundlage derer Ihr Körper innerhalb von 14 Tagen perfekt aussehen würde, existieren einfach nicht. Wäre dies der Fall, gäbe es heutzutage wahrscheinlich keine einzige Person, die mit Ihrer Figur unzufrieden wäre. Ebenso würde man keine Krankheiten kennen, die mit Fettleibigkeit und Übergewicht in Verbindung stehen. Mit der richtigen Arbeitsweise sowie Willenskraft sind Ihre Resultate nur noch eine Frage der Zeit. Fallen Sie deswegen nicht auf verschiedene Tricks und Betrugsangebote rein.

Ziele setzen und Motivation (wieder)finden

Bevor Sie mit Ihrer Körpertransformation beginnen, ist es von großer Bedeutung, dass Sie sich bestimmte Ziele setzen. Gemeint sind vor allem Ziele, die Sie tatsächlich erreichen wollen – ein Körper, von dem Sie immer träumen, wenn Sie in den Spiegel schauen. Und wieso würden Sie Ihrem Körper nicht ein neues Aussehen verleihen wollen, wenn dies mit der richtigen Arbeitsweise zum Greifen nahe ist?



Sehr selten werden Sie im Leben mit Arbeitsgebieten konfrontiert, bei denen die Erfolgsgarantie so groß ist. **Praktisch zu 100 %.** Sie müssen sich darüber im Klaren sein, dass Ihr Erfolg bei Beachtung aller unserer Empfehlungen garantiert ist.

De facto gibt es keine Ausreden, um das gewünschte Ziel nicht zu erreichen. In anderen Lebensbereichen erleben Sie vielleicht trotz großer Anstrengung, Konzentration und Hingabe, Misserfolge, da die Gesamtheit aller Faktoren, die auf Ihre Erfolge Einfluss nehmen, so groß ist. Bei der Gewichtsabnahme und Körpertransformation brauchen Sie sich aber darum nicht den Kopf zu zerbrechen. Folgen Sie einfach unseren Ratschlägen, zweifeln Sie nicht an sich und erreichen Sie dadurch Ihre Ziele.

Damit aber der Weg zu den gewünschten Resultaten möglichst spannend bleibt, müssen Sie für Ihre Motivation sorgen. Jeder weiß für sich selbst, was ihn/sie dazu bewogen hat, den überflüssigen Pfunden den Kampf anzusagen. Für manche sind das potenzielle Gesundheitsprobleme, die auf Übergewicht zurückzuführen sind, für andere wiederum liegt die Motivation im Wunsch nach mehr Energie für Alltagstätigkeiten. Kurzum, was auch immer Sie dazu bewogen hat, dass es an der Zeit ist für ein neues Erscheinungsbild, nutzen Sie es für Ihre Alltagsmotivation aus. Stellen Sie sich immer wieder vor, wie Sie sich beim Erreichen Ihrer Ziele fühlen werden und machen Sie davon Gebrauch in Form einer Tagesladung an Motivation.



Richtige Einteilung von Mahlzeiten

Versuchen Sie täglich fünf bis sechs reichhaltige Mahlzeiten zu verzehren.

Wie viele Mahlzeiten essen Sie pro Tag?

Die häufigste Antwort auf diese Frage lautet zwei bis drei und wahrscheinlich gehören auch Sie zu dieser Gruppe. Dabei geht es um eine sehr verbreitete Gewohnheit bzw. schlechte Angewohnheit, die sich in Folge der Schnelllebigkeit in unserer Gesellschaft herausgebildet hat. Nicht selten wird genau das schnelle Lebenstempo für die geringe Anzahl von Mahlzeiten als Ausrede angeführt. Die Mahlzeiten sind vielmals unausgewogen und bestehen aus Lebensmitteln mit einem hohen glykämischen Index (GI). Der Körper schöpft seine Energie zwar aus Nährstoffen, wenn es aber davon zu viel gibt, wird die Energie in Form von Fettpolstern für spätere Bedarfe gelagert. Die Reaktion des Körpers ist gänzlich nachvollziehbar, da jeder Organismus ein Überleben anstrebt, wofür eine Dauerzufuhr von Energie benötigt wird.

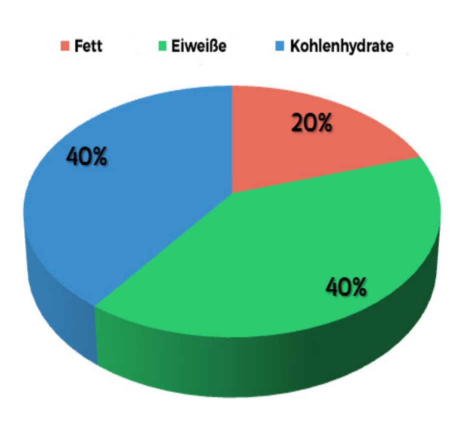
Auch wenn Ihr Terminkalender noch so voll ist, können Sie sich noch immer ein paar Minuten für die Zubereitung Ihres Eiweißshakes gönnen und somit dem Körper die erforderlichen Nährstoffe und Energie zuführen. Danach können Sie sich entspannt Ihrer Arbeit widmen.

Es ist mittlerweile klar geworden, was zu tun ist, um Fettablagerungen umgehen zu können. Die Antwort darauf lautet: Man sollte die Anzahl von Mahlzeiten durch den Tag hinweg vergrößern. Im Idealfall nimmt man somit jede drei Stunden eine Mahlzeit ein, d.h. ungefähr 6 Mahlzeiten täglich. Am Tagesbeginn unbedingt einzuhalten ist das Frühstück, dem folgen die Zwischenmahlzeit und nachher das Mittagessen. Nicht zu vergessen gilt auch auf die Mahlzeiten vor und nach dem Tagestraining (z.B. Hanteltraining). Die letzte Mahlzeit am Tag erfolgt bevor Sie sich zur Ruhe legen (ungefähr 1-2 Stunden vor dem Schlaf). Diese Mahlzeit hilft dem Körper noch zusätzlich bei seiner Regeneration. Vielleicht hört sich das alles nach zu viel Aufwand an, jedoch ist es wesentlich, dass kleinere Mahlzeiten eingehalten werden sowie aus ausgewogenen Mengen von Kohlenhydraten, Eiweiß und Fett bestehen (mehr zum Thema „Makronährstoffe“ finden Sie auf den folgenden Seiten des Handbuchs).

Der öfteren Nährstoffeinnahme halber ist der Stoffwechsel in Ihrem Körper schneller, da der Körper mehr Energie verbraucht. Bei dieser Art und Wiese von Ernährung steigt in einigen Teilen des Verdauungstraktes auch die Temperatur, was noch zusätzlich bei Fettreduzierung hilft. Wir empfehlen daher, dass Sie sich schon im Voraus einen Plan erarbeiten, was Sie im Laufe des Tages essen werden. Außerdem empfehlen wir die Zubereitung der Mahlzeiten schon vorher, da Sie somit enorm viel Zeit einsparen. Bemühen Sie sich so wenige Mahlzeiten wie möglich auszulassen. Sowohl das Frühstück als auch die Mahlzeit vor dem Schlaf müssen für die Erreichung der gewünschten Ziele eingehalten werden.

Verhältnis zwischen den Makronährstoffen

Ist die Rede von Makronährstoffen, so sind damit Eiweiße, Kohlenhydrate und Fette gemeint. Einige dieser Stoffe kann der Körper von allein produzieren, andere müssen wiederum mit Nahrung aufgenommen werden. Welche Aufgaben erfüllen Makronährstoffe? Makronährstoffe sind organische Verbindungen, aus welchen der Körper die Überlebensenergie gewinnt. Unser Körperbau bzw. Körperkonstruktion hängt vor allem von der Menge und Qualität der aufgenommenen Makronährstoffe ab. Doch wird öfters genau auf die Wichtigkeit von Makronährstoffen vergessen, wenn man sich zum Ziel eine Veränderung des Körpers setzt. Makronährstoffe stellen ungeachtet der Ziel- und Plansetzung ungefähr 75 % des gesamten Umwandlungsplans dar. Leicht bemerkbar ist im Alltagsleben vor allem, dass eine Großzahl von Menschen stundenlang in Fitnessstudios verbringt, auf diversen Gruppentrainings, Laufbändern u.Ä. In der Tat sind sie alle zwar sehr aktiv, doch erreichen sie eine tatsächlich sichtbare Körperveränderung nie.





Das optimale Verhältnis zwischen den Makronährstoffen ist der Schlüssel zum Erfolg, wenn es um Gewichtsabnahme geht. Sie fragen sich sicher, wie dieses optimale Verhältnis aussieht. Die Rede ist hier von einem Verhältnis, wobei 40 % der Energie des Körpers aus Eiweiß gewonnen wird. Qualitativ hochwertige Eiweißquellen stellen vor allem Puten-, Hühner-, Rind- und mageres Schweinefleisch sowie Fisch, Ei und Magerquark dar.

Die weiteren 40 % der Energie soll der Körper aus Kohlenhydraten gewinnen. Dabei ist jedoch Vorsicht angesagt, denn die Kohlenhydrate setzen sich aus zwei verschiedenen Gruppen zusammen – aus Kohlenhydraten mit hohem und niedrigem glykämischen Index (kurz GI). Genau die Kohlenhydrate mit einem hohen GI stellen das Hauptproblem dar, wenn von Übergewicht die Rede ist. Man findet sie vor allem in Brot- und Teigwaren, Fast-Food-Gerichten, Kartoffeln, Desserts, …

Einen entscheidenden Schritt in Richtung „perfekter Körper“ werden Sie nur dann machen, wenn Sie die gerade angeführten Lebensmittel in Ihrer Ernährung meiden. Diese werden auf Ihrem neuen Speiseplan vor allem durch hochwertige Kohlenhydratquellen wie Haferflocken, Vollkornreis, Vollkornteigwaren, Gemüse sowie durch Obstsorten wie Äpfel, Heidelbeeren, Dörrpflaumen, ersetzt. Empfehlenswert ist es unter anderem auch, dass Sie die letzte Mahlzeit, die Lebensmittel mit einem hohen Kohlenhydratanteil beinhaltet, spätestens 4 Stunden und keinesfalls zu einem späteren Zeitpunkt einnehmen, da der Körper in die Entspannungsphase übergeht und ein Energienachschub unnötig ist.



Die letzte Makronährstoffgruppe stellen Fette dar. Diese versorgen den Körper mit 20 % der notwendigen Energie und stellen einen ungestörten Dauerbetrieb verschiedener Prozessabwicklungen sicher. Ähnlich den Kohlenhydraten, werden auch Fette in zwei Gruppen eingeteilt, und zwar in gesättigte und ungesättigte Fette.

Von den ersten, den gesättigten Fetten, erzielt unser Körper keinen wesentlichen Nutzen. Sie tragen die Hauptschuld an der Erhöhung des schlechten LDL-Cholesterins im Blut und verursachen oft Herz- und Blutgefäßerkrankungen. Die andere Fettgruppe (ungesättigte Fette) sind hingegen körperfreundlich und dringend notwendig für einen gesunden menschlichen Organismus. Man nennt sie häufig die gesunden Fette, weil sie wohltuend auf unseres Befinden und das Niveau des gesunden HDL-Cholesterins im Blut wirken. Um in unseren Körper diese gesunden und gut tuenden Fette einzunehmen, werden wir unseren Speiseplan in der Zukunft mit Lebensmitteln wie verschiednen Nüssen, wie z.B. Mandeln und Haselnüsse, Avocado, Olivenöl usw., bereichern.

Wasser fürs Wohlbefinden

"Nehmen Sie täglich ausreichend Wasser zu sich, weil Ihr Körper sonst leidet."

Wie Sie wahrscheinlich wissen, ist Wasser die wichtigste Komponente des menschlichen Körpers, da es ungefähr 75 % der gesamten Körpermaße ausmacht. Es fungiert als ein ausgezeichnetes Lösungs- und Transportmittel und ist ein wichtiger Bestandteil verschiedener Körperprozesse. Eine nicht zu unterschätzende Rolle spielt Wasser auch beim Abnehmen.

Bei Personen, die mit Übergewicht zu kämpfen haben, stellt ein häufiges Problem Körperdehydrierung dar. Man könnte sagen, ohne Wasser gibt es kein Leben und zugleich kein erfolgreiches Abnehmen. Im Laufe des Tages wird daher empfohlen, ungefähr zwischen 2 bis 3 Liter reines Wasser zu sich zu nehmen. Vor allem Süßstoffe und Zucker in einzelnen Getränken stellen ein für den menschlichen Organismus großes Problem dar.

Neben Wasser ist auch zuckerfreier Grüntee zu empfehlen und eine bis zwei Tassen Kaffee. Nehmen Sie Flüssigkeit gleichmäßig über den Tag verteilt auf, vor allem während Ihrer Körperaktivität. Ob am Arbeitsplatz, auf der Universität, im Fitnessstudio oder Zuhause, eine »Flasche« (Wasser) ist auf jeden Fall immer und überall willkommen.





Bedeutung von Körperaktivität auf Ihrem Weg zum Erfolg

Wenn im letzten Kapitel erwähnt wurde, dass Ernährung 75 % des gesamten Umwandlungsplans darstellt, macht den Rest des Plans – also 25 % – die optimale Körperaktivität aus. Trotz des relativ großen Verhältnisunterschieds (75/25), darf das Letztere nicht vernachlässigt werden. Spricht man von optimaler Körperaktivität, so ist damit eine Kombination von aerobem (Lauf, Radfahren, Bergsteigen) und anaerobem Training (Hanteltraining) gemeint. Gerade diese Kombination ist das »Werkzeug«, das nur sehr wenige in Anspruch nehmen.

Öfters kommt es vor, dass sich Personen, die Ihr Gewicht reduzieren wollen, nur aerober Übungen bedienen. Dies reicht aber an und für sich nicht aus. Es mag schon stimmen, dass man somit sein Gewicht um einige Kilos reduziert, doch wird der Körper damit nicht geformter und kräftiger. Das Ziel der Kombination beider Übungsarten besteht somit darin, Fettpolster abzubauen und an Muskelmasse zu gewinnen. Dank eines höheren Muskelmasseanteils wird der Körper wohlgeformt aussehen und somit mehr Energie allein im Ruhezustand verbrauchen. Dies ist eine mehr als willkommene Information im Kampf gegen die Pfunde.



Es ist ratsam 4 bis 5 Mal in der Woche zu trainieren, je nachdem wann und wie es Ihnen persönlich am besten gefällt. Sollten Sie die Entscheidung treffen, 4 Mal pro Woche zu trainieren, bedeutet dies, dass Sie an demselben Tag beide Übungsarten kombinieren werden. Beginnen Sie zuerst mit dem Hanteltraining, danach folgt der Lauf oder das Radfahren. Es empfiehlt sich, sich nach zwei Trainingstagen den dritten Tag freizunehmen.

Natürlich steht es jedem frei zur Auswahl, auch 5 Mal pro Woche körperlich aktiv zu sein. Dies bedeutet, dass Sie den ersten Tag dem Hanteltraining widmen werden, am zweiten Tag laufen, Rad fahren oder bergsteigen werden, … Der dritte Tag dient aber rein zur Regeneration. Nach dem Erholungstag wiederholen sie den ersten Zyklus. Der Unterschied besteht darin, dass Sie den ersten beiden Tagen, also dem Hanteltraining und dem aeroben Training, noch ein extra Hanteltraining hinzufügen. Erst danach folgt der Erholungstag. Sobald Sie Ihre ausgewogene Ernährungsweise, die schon im letzten Kapitel beschrieben wurde, noch um eine optimale Körperaktivität erweitern, werden Sie die Veränderung an Ihrem Körper alsbald bemerken. Sie werden einfach staunen.

Vergessen Sie nicht auf Erholung



"Die innere Uhr beachten und für angemessene Regeneration sorgen."

Das schnelle Lebenstempo, zahlreiche Verpflichtungen sowie physische Aktivität beanspruchen unseren Körper tagtäglich. Dies bedeutet aber wiederum, dass Erholung unbedingt notwendig ist. Angemessene Regeneration hat auf unsere Gesundheit und Befinden eine wohltuende Wirkung, da während des Schlafens verschiedene Erneuerungsprozesse stattfinden. Von grundlegender Bedeutung ist es vor allem, dem eignen Körper ungefähr sieben bis acht Stunden Schlaf zu gönnen, im besten Fall ohne jegliche Störfaktoren und nächtlichem Aufwachen. Ein geregelter Biorhythmus ist die Grundvoraussetzung für einen festen Schlaf, deshalb ist es wichtig, diesen jede Tag anzustreben. Ab und zu ist es gewiss schwierig, jedoch sollte man versuchen, einen geregelten Biorhythmus so konsequent wie möglich zu verfolgen.

Neben den positiven Wirkungen, die der Schlaf mit sich bringt, meiden wird im Schlaf auch das Hormon Ghrelin, das sogenannte »Hungerhormon«, welches vor allem nachts vom Körper ausgeschüttet wird. Dies lässt sich daran erkennen, wenn man nachts aufwacht und großen Hunger verspürt, der oft mit verschiedenen Desserts gestillt wird. Das Resultat solcher Angewohnheiten sind zusätzliche Fettpolster und Übergewicht. Am leichtesten ist es, wenn Sie sich Ihre Verpflichtungen durch den Tag hinweg einteilen und die Nacht einzig der Erholung widmen. In den Morgen werden Sie somit voller Energie starten und für neue Abenteuer bereit sein.

Schluss mit überflüssigen Pfunden

Kleine Schritte und Gewohnheiten, die mit richtigem Ansatz problemlos in den Alltag integriert werden können, sind der Schlüssel zum Erzielen gewünschter Ergebnisse Ihrer persönlichen Körperverwandlung.

Lassen Sie nicht zu, dass Sie etwas davon abhält dieses einzigartige Gefühl zu erleben. Formen sie Ihren Körper, werden Sie überflüssiger Pfunde los und leben Sie ein erfülltes Leben, welches Sie verdienen. Haben Sie Vertrauen, denn es lohnt sich und Sie werden es bestimmt nicht bereuen.

Um den nächsten Schritt auf Ihrem Weg zu Ihrer persönlichen Körperverwandlung zu machen, lesen Sie die 5 goldene Regeln zum erfolgreichen Abnehmen.



Um weitere Geheimnisse zu erfahren, besuchen Sie folgende Webseiten:

